

Маленькие силачи

Инвентарь: игрушки разного размера. Ребенок должен взять игрушку в руки и поднять ее над головой. Начинать надо с маленьких игрушек. В качестве поддержки взрослый тоже может выполнять это задание, подбадривая его словами:

*Мы с Дениской силачи,
Поднимаем кирпичи.
Делаем все очень ловко,
Вот что значит тренировка!*

Игрушку можно поднимать одной рукой, затем двумя. Так постепенно переходите к более тяжелым игрушкам. Такая простая игра несколько раз в неделю поможет ребенку укрепить мышцы рук.

Вытянем, выгнем

Сядьте в кресло и вытяните ноги вперед. Покажите ребенку, как вытягивать носочки вперед и выгибать ступни ног. Напевайте: «Вытянем, выгнем, вытянем, выгнем». Используйте какой-нибудь несложный мотив.

Еще одно хорошее упражнение: расставьте ноги на ширину плеч носками наружу. Согните колени, наклонитесь, а затем распрямитесь.

Напевайте: «Согнемся, распрямимся, согнемся, распрямимся».

Пирамидка

Инвентарь: кубики. Игроки по очереди ставят кубики один на другой. Проигрывает тот, после кого пирамидка обвалилась.

Дикая прыгающая змея

Игроки усаживаются на пол друг за другом, раздвинув ноги. Каждый крепко держит впереди сидящего. Самый первый изображает голову змеи: по его команде змея начинает подпрыгивать, продвигаясь вперед, так, чтобы игроки не отрывались друг от друга. Если все-таки змея упала, то «головой» становится следующий.

Девочка и медведь

Взрослый говорит: «У девочки маленькие ножки, но бегают они быстро». Ребенок бежит и приговаривает: «Маленькие ножки бежали по дорожке. Маленькие ножки бежали по дорожке».

Затем взрослый говорит: «А у медведя ноги большие, идет он медленно». Ребенок: «Большие ноги шли по дороге. Большие ноги шли по дороге».

В соответствии со словами и ритмом припевки ребенок то бегает, то ходит, создавая образы то быстрого и легкого, то медленного и тяжелого движения.

Подпрыгни до ладошки

Взрослый протягивает руку над головой ребенка и предлагает ребенку дотянуться до своей ладони рукой, а затем подпрыгнуть повыше — так, чтобы дотянуться до ладони головой. Руку взрослый держит на небольшом расстоянии от головы ребенка. Можно предложить малышу подпрыгнуть и достать рукой игрушку или колокольчик, который взрослый держит.

Сюрприз

Инвентарь: моток шпагата, небольшой подарок.

Во время дневного сна ребенка вы можете приготовить для него игру-сюрприз. Размотайте моток шпагата или лески по всей квартире, а на конце привяжите какой-нибудь сюрприз. Когда ребенок встанет, расскажите, что путеводная нить приведет его к сокровищу.

Только постоянная совместная работа родителей со своими детьми открывает новые возможности и помогает делать маленькие шаги в развитии ребенка.

Государственное учреждение образования
«Специальный детский сад №3 г. Волковыска»

ПАМЯТКА для родителей

Развитие двигательной координации у детей с интеллектуальной недостаточностью в домашних условиях



Подготовил: учитель-дефектолог
Своробович Ирина Антоновна

«Это неважно, что медленно ты идёшь... главное — не останавливайся».

Конфуций

Одним из факторов психологического базиса для развития высших психических функций у детей является развитие крупной (или общей) и мелкой (или ручной) моторики. Моторика — это совокупность двигательных реакций.

Развитие моторики предполагает коррекцию элементарных общих и тонких моторных способностей, которыми дети с интеллектуальными отклонениями самостоятельно овладеть не могут; исправление неправильных двигательных образцов; формирование произвольности и целенаправленности движений; развитие некоторых основных двигательных качеств.

Совершенствовать координацию движений помогают специальные физические упражнения. В домашних условиях для развития общей моторики рекомендуется проводить упражнения с элементами основных движений: ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье, прыжки, метание и др..

Ребенку предлагается выполнить в игровой форме следующие упражнения:

— бросить мяч вверх и поймать двумя руками, одной рукой;

— ударить мяч о стену и поймать его двумя руками, одной рукой;

— подбрасывать вверх воздушный шар, стараясь как можно дольше удержать его в воздухе;

— пройти по начерченной на полу линии;

— попрыгать попеременно на одной ноге, на другой;

— попрыгать на двух ногах, продвигаясь вперед;

— повернуться туловищем направо и налево;

— подлезть под натянутой веревочкой;

— «бег» на коленках (четвереньках);

— игры типа «Тир»: попадание в цель различными предметами (мячом, стрелами, кольцами) и др..

Дома можно поиграть в следующие игры.

Надо местом нам меняться

Инвентарь: стулья. В игре принимает участие несколько человек. Вдоль противоположных стен расставляются стулья. На одной стороне рассаживаются члены семьи, у противоположной стены ставится на один стул меньше.

Взрослый начинает читать стихотворение:

Мы на стульях посидели,

Головою повертели,

Надоело нам сидеть,

Надо прыгать и галдеть.

После этих слов все поднимаются со стульев и прыгают, бегают, веселятся.

Когда взрослый произносит следующие строки:

Уж я прыгал, прыгал, прыгал и устал,

Сел на стул и снова прыгать перестал.

Все должны занять стульчики, расположенные у стены, противоположной той, у которой они сидели прежде. Тот, кому не достанется места, выходит из игры. Убирается еще один стул. Игра начинается сначала.

Кошки и мышки

Инвентарь: мягкие или резиновые (пластмассовые) игрушки, изображающие мышку и кошку. Персонажи можно заменить любой другой парой: лиса и заяц, собака и кошка и т. д. Все становятся в круг. Двум детям, стоящим друг напротив друга, дают игрушки: одному — мышку, другому — кошку. По сигналу ведущего все начинают

передавать игрушки по кругу. Мышка убегает, а кошка ее догоняет.

Мяч в корзинке

Инвентарь: любая большая корзина или ведро, мяч средних размеров.

Можно разбить членов семьи на группы-команды, а можно просто каждому по очереди бросать мяч в корзину. Начинать надо с простого: должны попасть мячом в корзинку. Постепенно отходят от корзины назад на один, два, три шага, увеличивая расстояние между корзиной и бросающим.

Можно усложнить задание, вводя новые элементы упражнений. Например, попробовать забросить мяч не снизу, а сверху. Забросить мяч одной рукой. Сначала подбросить мяч вверх, поймать его и только затем бросить его в корзину и т. д.

Острова

Инвентарь: небольшие коврики-пазлы.

Разложите коврики на полу в разных местах на расстоянии 30 см друг от друга. Покажите, как нужно перепрыгивать с коврика на коврик. После того как ребенок выполнит задание, попробуйте разложить коврики квадратом, кругом, зигзагом и т. д.

Для усложнения задания можно просить ребенка прыгать на одной ноге, с прихлопами и т. д.

Мостик

Инвентарь: скакалка или ремень, небольшие коврики-пазлы.

Коврики раскладываются на полу на расстоянии метра друг от друга. Это островки посреди реки. А ребенок — это отважный путешественник. С помощью скакалки, которую он перекидывает с островка на островок, он прокладывает себе путь на другой берег.